

самбо методы

SAMBO



Alexandre

САМооборона Без Оружия

самбо методы

SAMBO

Sambo em russo: Самбо é uma arte marcial moderna originariamente desenvolvida na União Soviética no início do século XX e reconhecida como esporte pela URSS desde 1938.

SAMBO é um acrônimo de "САМООБОРОНА Без Оружия" (SAMooborona Bez Orujia), que em tradução livre pode significar "autodefesa sem armas"

HISTÓRIA

O sambo originou-se da junção de técnicas de autodefesa criadas ao mesmo tempo, porém independentemente, por Vasili Oshchepkov (1892-1937) e Viktor Spiridonov (1881-1943), técnicas estas com o mesmo nome (sambo) porém com estilos diferentes.

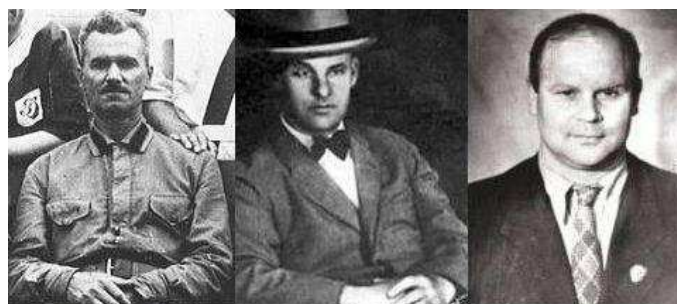
O estilo proposto por Spiridonov, um notório pesquisador de lutas, possuía raízes no boxe, no savate, na luta olímpica (a luta greco-romana e a luta livre), lutas eslavas, aikijujutsu japonês e principalmente Shuai Jiao.

Spiridonov foi o primeiro a desenvolver técnicas relacionadas ao sambo.

A influência Oshchepkov eram o tenjin shin'yō-ryū e o kitō-ryū (escolas do aikijujutsu), além do judô. O estilo proposto por Oshchepkov 3 é o que mais se assemelha ao sambo atual. Oshchepkov foi executado em 1937, durante o sistema de expurgos políticos promovidos pelo regime de Stalin 4 .

Anatoly Kharlampiev (1906-1979), aluno de Oshchepkov, aprimorou o estilo proposto pelo mestre, compilando ainda as técnicas de Spiridinov. Foi também o responsável pelo reconhecimento da arte marcial junto ao comitê de esportes da URSS. Por suas contribuições técnicas e políticas, é reconhecido, por vezes, como criador do Sambo contemporâneo 5 .

Entretanto, não há um consenso universal sobre a existência de um criador único do Sambô.



В.А. Спиридонов

В.С. Ощепков

А.А. Харлампиев

ESTILO DO SAMBO

Embora tenha sido concebido como um sistema único existe quatro estilos de sambo.

Sambo esportivo: em termos de estilo, seria, grosso modo, uma junção da luta livre e o judô. A competição é semelhante a luta japonesa, com algumas diferenças em relação às regras, protocolo e uniforme. Por exemplo, permite todas as chaves de perna.

Sambo auto-defensivo: similar ao jiu-jitsu e o aikido, utilizado na defesa contra agressão armada ou desarmada.

Sambo de combate: Utilizado e desenvolvido pelos militares. É a raiz do sambo. Inclui formas de combate completas, incluindo chutes e socos. Embora tenha um caráter mais agressivo e sujeito a contusões, existem competições nesta versão.

Sambo especial: desenvolvido para as Forças Especiais do Exército e Forças de Reação Rápida. O estilo nesta versão diferencia de acordo com as tarefas e objetivos. Seria, em tese, um complemento ao sambo de combate.

Freestyle Sambo: A American Sambo Association (ASA) pretende introduzir o freestyle sambo9 , que seria o sambo esportivo com mais golpes de imobilização. Socos não são permitidos no freestyle sambo.



GRADUAÇÕES

Embora o sambo original não tivesse graduações ou rankings, a Federação Internacional Amadora de Sambo (FIAS) propõe o seguinte sistema de ranking (ou faixas)¹⁰.

Novichok (preta)

Yunosheskiy razryad (cinza)

Vzrosliy razryad (marrom)

Kandidat of Master Sambo (verde)

Master Sambo (azul)

Master Sambo of International Class (vermelha)

Grand Master (ouro)

Uchitel (branca)

Além de seguir uma ordem inversa de cores das demais artes marciais proposto pela FIAS (no sambo a faixa branca é o grau mais alto e a faixa preta é o grau mais baixo), o exame de passagem de faixas preconizado pela referida entidade está relacionado a vitórias em combate com esportistas de mesmo ranking ou superior.

A URSS utilizava sistema distinto de graduação relacionado ao resultado em competições oficiais.



LUTADORES FAMOSOS

Fiódor Emelianenko - Quatro vezes campeão mundial de sambo. Considerado, por muitas fontes 19 , como o melhor lutador peso-pesado de MMA.

Vladimir Putin - Master Sambo (faixa azul) e presidente honorário da FIAS 20 . É também faixa preta (branca e vermelha - sexto dan) de judô 21 .

Blagoi Ivanov - Campeão mundial de sambo de 2008 (venceu o mundial de sambo de 2008, derrotando Emelianenko na semifinal 22).

Vladimir Kozlov - lutador profissional da empresa WWE. Por ser lutador, não necessariamente luta sambo nos ringues, mas é mestre na arte, assim como no judô, no caratê e no taekwondo.

COMO PRATICAR SAMBO

Decida que tipo de sambo você quer começar com. Sambo é dividida em alguns tipos principais: combat, esporte, auto-defesa, especiais e freestyle. Enquanto estudar qualquer um



dos tipos de sambo invariavelmente levará você para os outros, você ainda deve escolher que tipo de sambo você deseja iniciar. A maioria dos praticantes de sambo começam com versões esporte ou autodefesa da arte marcial.

Encontre uma escola ou centro de treinamento. Existem centros de treinamento em dezenas de países de todo o país e em outras partes do mundo. Fazer alguns cursos

introdutórios para obter-se em forma e ter as posturas básicas e movimentos da prática de sambo. Pesquise o site American Sambo Association para obter uma vantagem sobre o centro de treinamento de sambo mais perto de você (consulte recursos abaixo).

Olhar para materiais de instrução. Mesmo se você já está inscrito e progredindo através de um curso de sambo, assistindo a vídeos e ler livros sobre sambo ajudará a melhorar o seu conhecimento e sentir para o esporte. Você pode encontrar sambo materiais de instrução para venda pela associação americana de Sambo. Além disso, verificar sites de vídeo Internet gratuitos para clipes de vídeo de peritos de sambo na competição.

Prática em uma base regular. Se você quiser ficar bom em sambo, é importante que você treinar e praticar fora do centro de treinamento. Configurar um tapete Atlético em um espaço livre e encontrar um parceiro de sparring ou dois que estão dispostos a colocar em um par de horas por semana fora do ginásio. Além disso, adicione exercícios de alta intensidade a sua rotina para entrar na melhor forma de praticar sambo.

KIMONO DO SAMBO

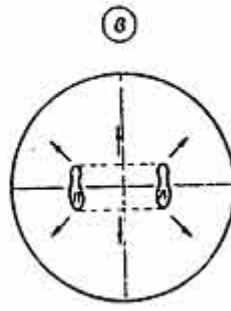
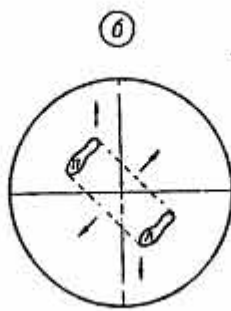
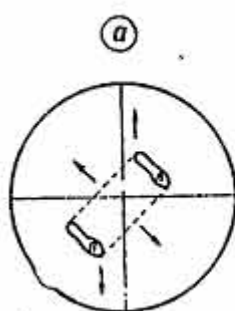
E baseado no kimono do Judô



BASE DO SAMBO



Положения.



SAMBO COMBATE

Esta é uma técnica do Sambo Combate ele usar proteção na mão e pés



1
Esquive sur direct du gauche



2
Puis, esquive sur direct du droit



3
Retrait du buste pour esquiver le coup de pied circulaire qui suit l'enchaînement des poings



4
Charly, emporté par l'élan de son coup de pied qui loupe sa cible, se retrouve dos à Bruno qui se jette immédiatement dans ses jambes pour effectuer un double ramassement par poussée avant



5
Projection



6
Contrôle de Bruno pour maintenir Charly au sol

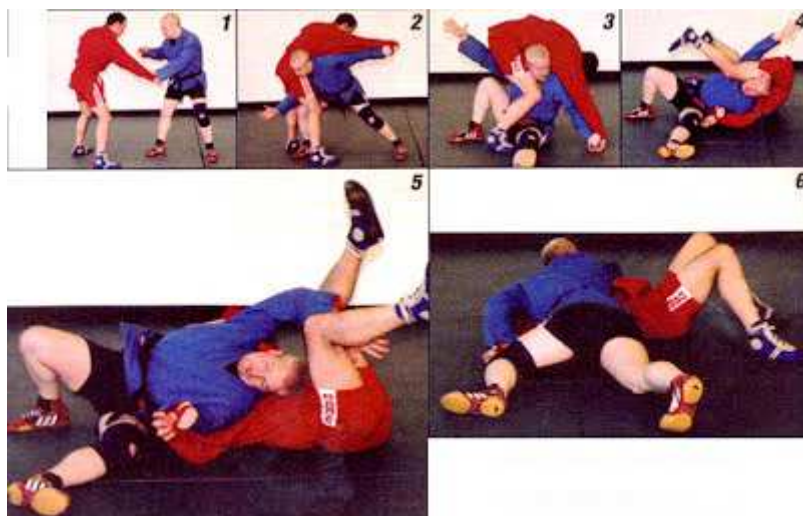


7
Enchaînement avec une prise de neutralisation sur le creux poplité (compression musculaire) qui force Charly à l'abandon.

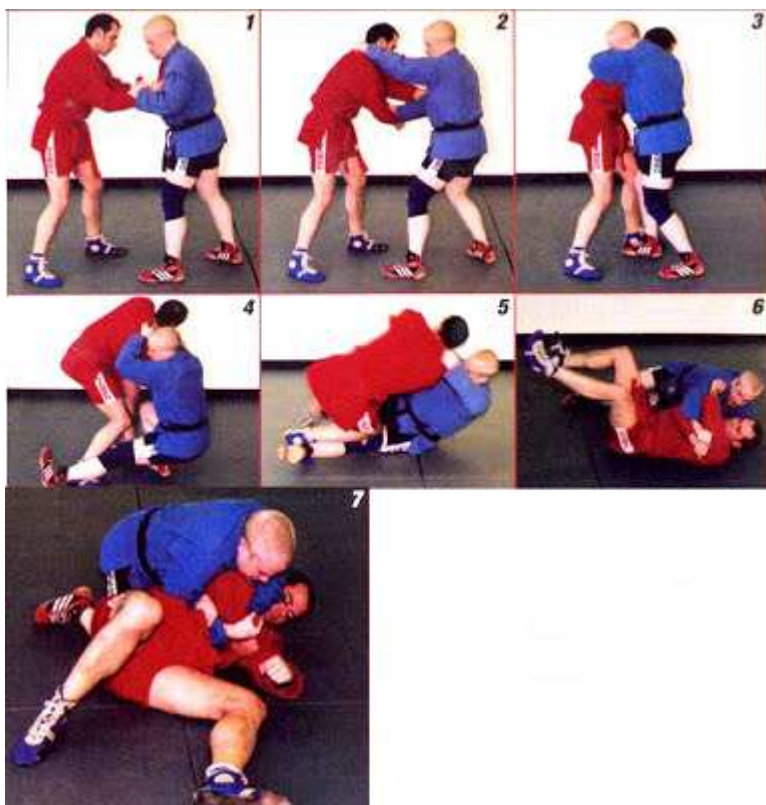


8

QUEDA



QUEDA E FINALIZAÇÃO



QUEDA PELO LADO DE FORA













SINGLE LEG E KNEE BAR

















QUEDA POR TRAS PEGANDO O PESCOÇO













FLYING ARM BAR











DEFESA CONTRA ESTAGULAMENTO











DEFESA CONTRA MATA LEÃO









DEFESA CONTRA ATAQUE DE BATÃO











TOMOE-NAGE TO JUJI-GATAME











DEFESA CONTRA ARMA DE FOGO



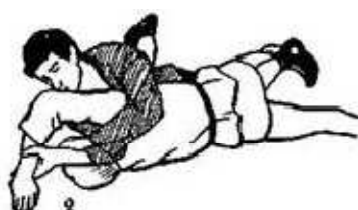






FINALIZAÇÕES







a



b



c



a

б



б



2



a



б



a



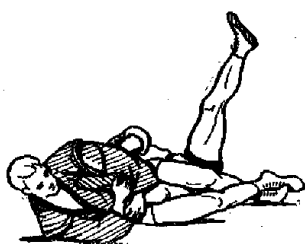
b



c



d



e



41



42



43



44



45



46



47



48



49



50









105



106



107



108



109



110





110



118



100

119





121



122



123



124



126



127



128



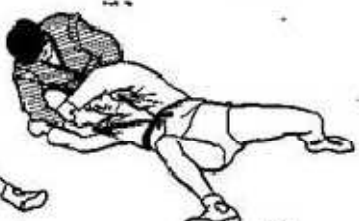
129



130



131



134



135







146



148



150



154



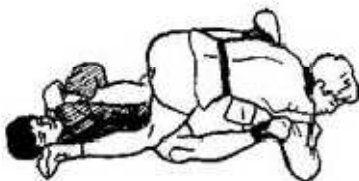
155



156



157





161



162



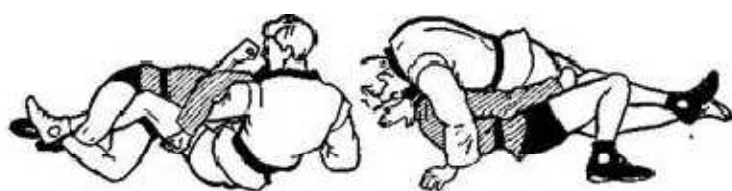
163



165







179

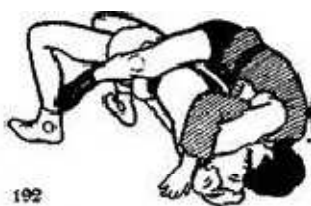
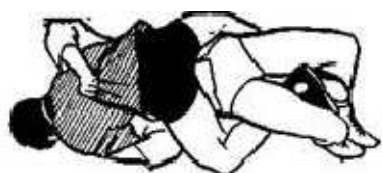




184



190



192



195

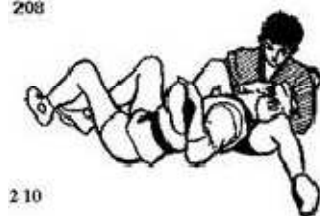
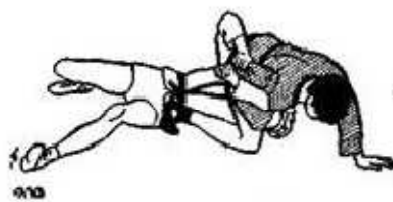






202







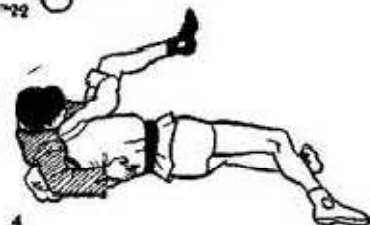
214



219



220



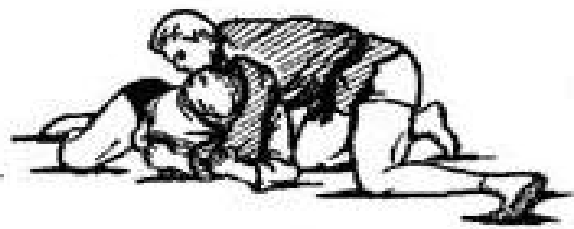
TRANSPONDO A GUARDA E RASPAGEM

**ЗАЩИТА
ЛЕЖА
НА ЖИВОТЕ,
СТОЯ
НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ**

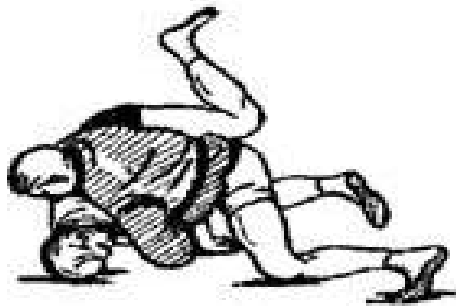




а



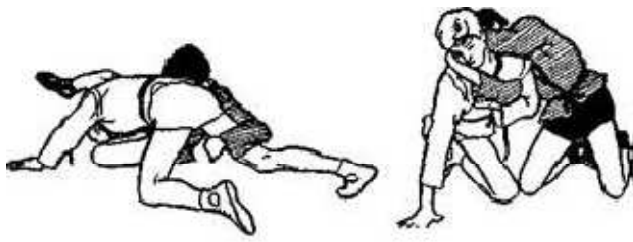
б



в



г





241





244



246



248





251



252



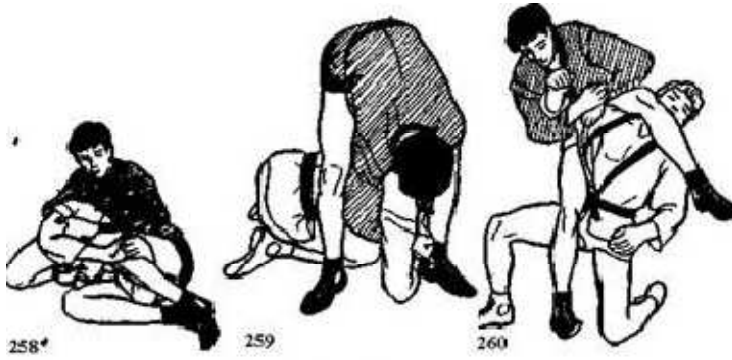
253



254



855



258*

259

260



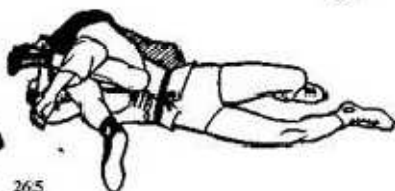
261



262



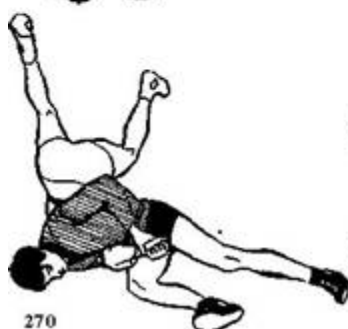
264



265



267



270







281



285



288





991



992



993



994



895



995



996

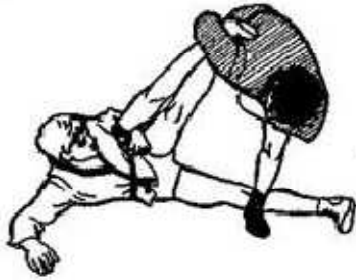


997



998





309



310





316





321

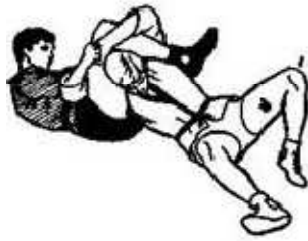


322



325







392



334



QUEDAS E PROJEÇÕES

ЗАЩИТА
СТОЯ
НА КОЛЕНЯХ,
СТОЯ
НА НОГАХ





а



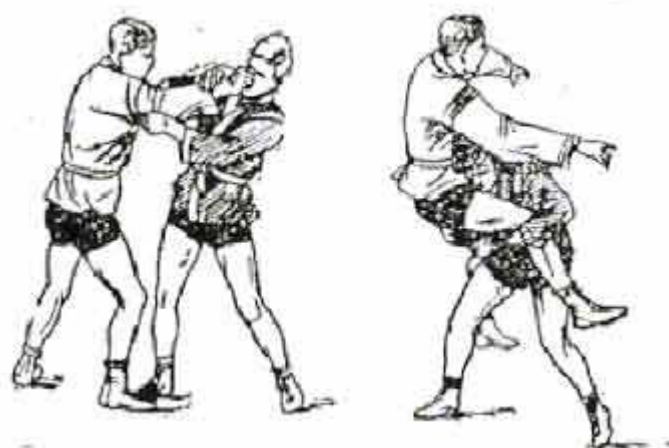
б



в



г





a



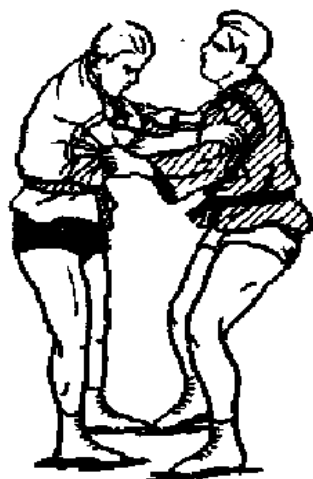
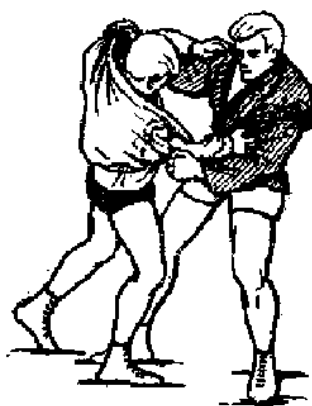
b



a



b



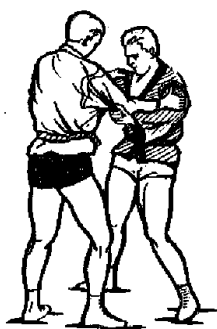
а



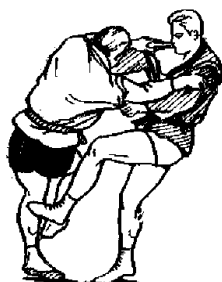
б



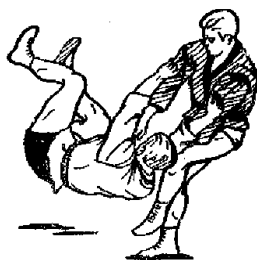
в



a



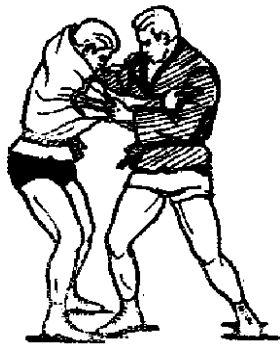
б



в



г



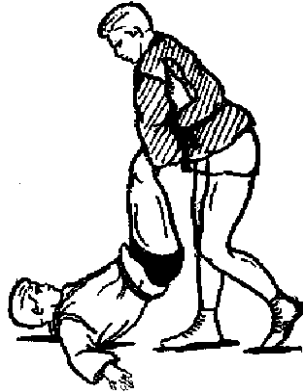
4



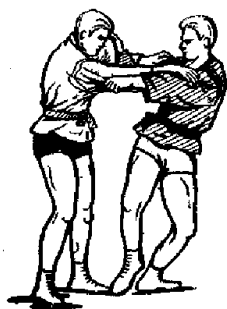
6



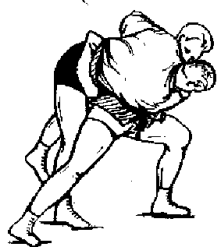
8



2



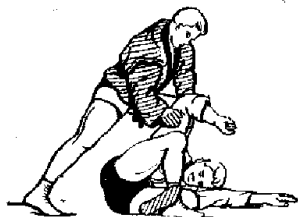
a



b



в



г



a



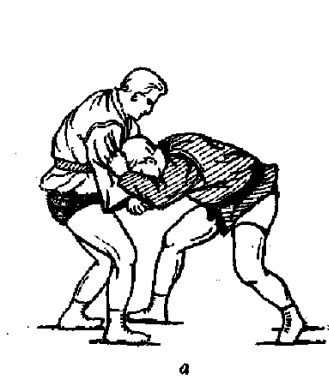
б



в



г

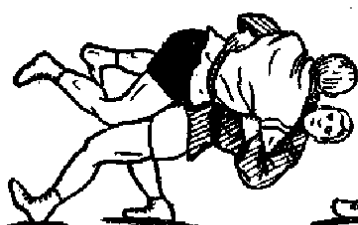




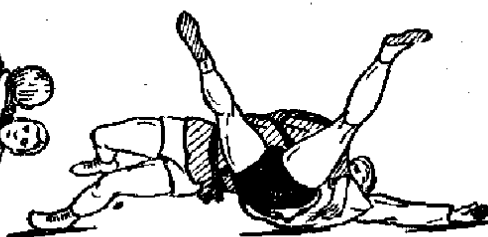
a



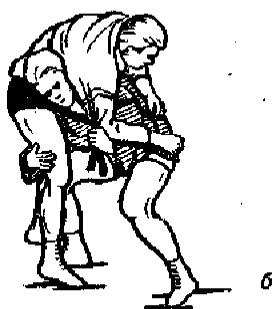
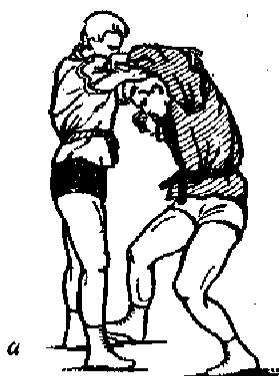
b

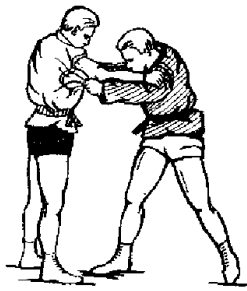


c

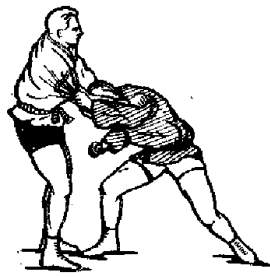


d

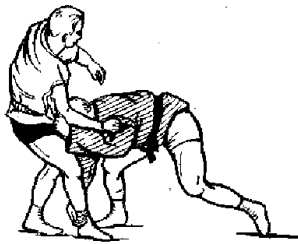




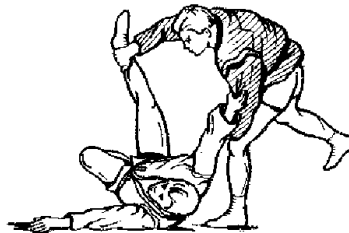
a



b



c



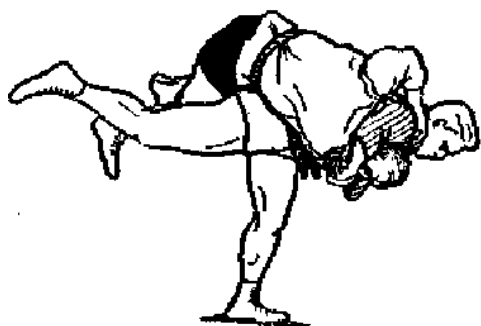
d



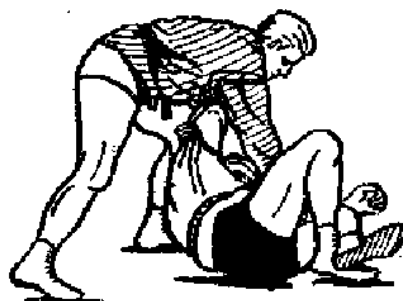
a



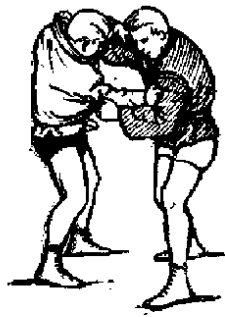
b



в



г





a



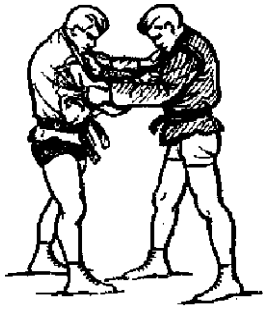
b



c



d



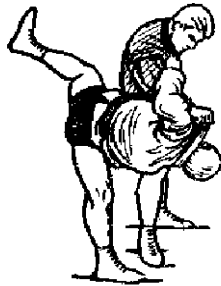
a



b



c



2



а



б



в



г



а



б



в



г

Рис. 8